株式会社スマイルアップ
リフォーム特約店

あぼっく通信 Vol.07

有限会社アボック

2022年01月



新年を迎え、そろそろお正月気分もぬけてきた今日この頃です！寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
2020年1月上旬に日本でコロナウィルスが確認されてから2年になりますね。
今年こそは終息して通常の生活をおくりたい！心から願ってます！
2022年皆様にとって素晴らしい一年になりますように・・・★

今年は何がヒットするかな？ 2021年にSNSやロコミで、話題になった商品！

ダンボールカッター



段ボールがきれいに開けられるカッター。マグネットタイプで、玄関のドアにぺたっとつけられます。

BASE FOOD

栄養をバランスよく摂取できる完全栄養食。パン・パスタ・クッキーなどあり、累計1000万食を突破した人気商品です。



Yogibo（ヨギボー）

ビーズソファなどのシリーズが、ステイホーム特需以降も続伸。売り上げ230億円規模で定番家具の仲間入りを果たしました。



シームレスせんマグ

業界初！栓とパッキンがひとつになった象印マホービンのステンレスマグが人気。お手入れがしやすいです。



アサヒスーパードライ生ジョッキ缶



泡が湧き出す缶を新開発し、缶ビールの可能性を広げました。即完売状態が今も続いているほど人気です。

高級トースター



外はカリッと中はモチっとしている。内側のパンの甘みが引き立つ焼き上がりの高級トースターが人気です。

美容シャワーヘッド



油性インクを洗い落とす効果で人気となり2社で数十万台を販売。3万～4万円の高機能シャワーの人気はまだまだ続くようです。

照明一体型プロジェクター



おうち時間が増えたことで人気に。ライトを交換するだけでプロジェクターが楽しめます！



マリトッツォ流行りました！



韓流アイドル人気も加速！



個人的には「ダンボールカッター」「ミラブルシャワーヘッド」を購入していました！話題になるだけあって、どちらも「買ってよかった」です！

旬のレシピ

卵とキャベツでオムキャベツ



材料　（ 2人分 ）

豚バラ肉（薄切り）100g
キャベツ（千切り）150g
(A)
豆板醤　小さじ1
鶏ガラスープ素　小さじ1/2
一味唐辛子 ひとつまみ
卵（Mサイズ）2個
(B)
牛乳 大さじ1
片栗粉 大さじ1/2
塩 ひとつまみ
油 大さじ1
※トッピング
中濃ソース・ネギ・マヨ

①
豚バラ肉は、3cm幅に切ります。フライパンに油の半量をひき1を入れ、豚バラ肉に火が通るまで炒めます。

②
中火のままキャベツ、(A)を加え、全体に味がなじむまで炒め火から下ろします。

③
ボウルに卵を割り入れ、(B)を加え混ぜ合わせます。



④
別のフライパンを中火で熱し、残りの油をひき、③を入れ半熟状になったら②を置き、折りたたみ火から下ろします。



⑤
器に5を盛り付け、トッピングの中濃ソース、マヨネーズをかけ、小ねぎを散らして完成です。



胃の粘膜の再生や、胃潰瘍の治癒に効果があるビタミンUやビタミンKを豊富に含んでいます！

リフォーム奮闘記

アイランド型のキッチン（IKEA）にリフォームしました。
センターテーブルで調理や盛り付けができるので、家族や友人で作りながら・おしゃべりしながら食事をして、楽しい時間が過ごせそうなキッチンスペースです！

IKEAのkitchenでリノベーション。



元々リビングだった場所をキッチンにリノベーションしました。換気扇のダクト・水道の床下工事が大変でしたが、位置をきちんと墨だし出来れば、それぞれの職人さんたちがキッチリ納めてくれます。
床材はタイルですが、床暖房を設置していますので冬も暖かく過ごせます。



工事中 gallery



リビングの床をめくって、下地の合板を貼ります。



60㎝のタイルを貼っていきます。



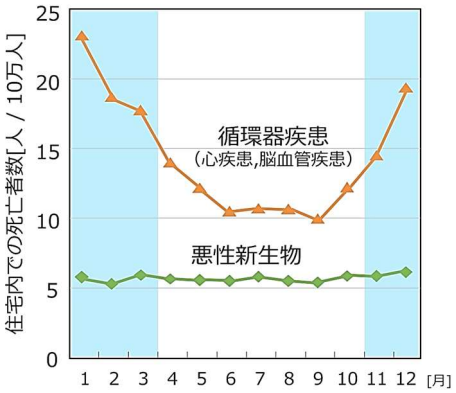
設備工事・内装工事が終わっていよいよキッチンが入ります！

断熱リフォームで健康を守る
～健康寿命をのばそう～

既存の住まいの多くは断熱性能が低いです。冬に寒いことが居住者の健康に様々な悪影響を及ぼしており、住宅の断熱性能を高めることで、健康増進に効果が期待できると国土交通省の調査でも報告されています。
今感じている寒さを改善し、健康寿命をのばしましょう。

住環境と健康の関係。

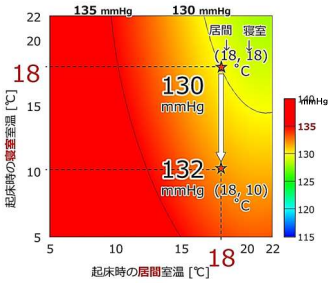
冬の寒い住宅が原因？



住宅内での循環器疾患死亡者数が、冬に多いのは寒い住宅が原因だと思われる調査結果が出ています。断熱性能が高い寒い地域の方が、冬期死亡増加率も低いです。

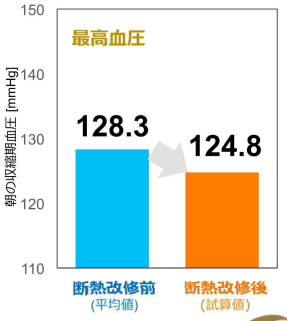
室間温度差が増大すると血圧も上昇する為、住宅全体を温める必要性があります。寒いと感じる場所があるなら改善しておく方が良いです。

■起床時の最高血圧と室温の関係



断熱改修によって室温を上げ室間温度差をなくす事で起床時の血圧が有意に低下しているという調査結果も出ています。

■断熱改修による血圧変化量の多変量解析







断熱リフォームで改善すること。

★家庭血圧
室温が低いほど血圧は高くなり、その影響は高齢者ほど大。断熱リフォームで室温が安定すると居住者の血圧も低下する傾向が確認されています。

★入浴習慣
居間や脱衣所の平均室温が18℃未満だと、入浴事故のリスクが高い「高め入浴(42℃以上)」が増加。平均室温を下げることでこのリスクを減らせます。

★夜間頻尿
就寝前の室温が低い住宅ほど、過活動膀胱症状を有する人が増加。リフォームで住まいの断熱性を高め、室温を上げると症状が明らかに緩和されます。

★疾患
床付近の室温が低い住宅では、高血圧・糖尿病・聴こえにくさ・骨折といった疾患・症状が増加。床付近の温度を上げることが防ぐことにつながります。

★健康診断数値
室温が低い住宅では、コレステロール値が基準範囲を超える人、心電図の異常所見がある人が増加。断熱リフォームで健康診断数値の改善が期待できます。

★身体活動量
断熱リフォームによって室温が上がり、居間のコタツや脱衣所の暖房などが不要になると、住宅内での身体活動が明らかに増加します。

様々な断熱方法があります。お悩みに応じてご提案いたしますので、どうぞご相談下さい。

神戸のタウン情報

LET'S GO! アクアリウム×アート劇場型水族館




カワウソエクレア　550円

映えスイーツもかわいいですね♡

「神戸ポートミュージアム」の水族館「アトア」アートとコラボレーションした幻想的な空間で、ゾーンによってテーマがあり、五感で楽しめる演出が！

OPEN!

芦屋の神戸屋跡地に高級スーパー「BIG BEANS」12月10日からオープンしています。

兵庫県では初出店。こだわりの商品を揃えているそうなので、お近くの方は行ってみてはいかがでしょうか？



【住所】兵庫県芦屋市大原町16-21

NEWS



GOTO兵庫キャンペーンが再開されています。

以前に購入予約券をもらったのに、延期になって引き換えできなかった分も引き換え対象です。2022年1月6日(木)～20日(木)までにハガキに記載の場所で購入できます。